

Luchar contra la depresión

Aaron T. Beck - R. L. Greenberg

Traducción y adaptación: Jon Arruabarrena, 1997

SEÑALES DE DEPRESIÓN

- *"Mi mujer me ha dejado porque no soy lo bastante bueno para ella. Nunca podré vivir sin ella."*
- *"Me estoy quedando sin pelo. Estoy perdiendo mi atractivo. Nadie se fijará en mí nunca más."*
- *"Soy una secretaria horrible, malísima. Mi jefe me conserva sólo porque siente pena de mí. Nada de lo que intento hacer me sale bien."*
- *"Soy incapaz de hacer cualquier trabajo de casa. Mi matrimonio se está yendo a pique."*

Estos pensamientos son típicos de la gente cuando está deprimida. Aunque estas ideas puedan parecer correctas en un primer momento, de hecho muestran un cambio en la forma en que una persona puede llegar a pensar acerca de sí misma. Este *cam-bio* –de pensar, sentir y actuar– es una característica típica de la depresión. Aunque el cambio puede venir poco a poco, la persona deprimida es diferente ya en el comienzo de su trastorno. Hay muchos ejemplos de este cambio: el hombre de negocios con éxito que cree estar al borde de la bancarrota, la madre fiel que quiere abandonar a sus hijos, el gastrónomo que odia la comida, el *playboy* que se siente a disgusto con las mujeres. En lugar de buscar el placer, la persona deprimida lo evita. En lugar de cuidar de sí mismo, se desatiende de sí mismo y de su apariencia. El instinto de supervivencia puede dar paso a un deseo de acabar con la vida. El coraje para tener éxito puede ser reemplazado por la pasividad y la renuncia.

La señal típica de depresión y la más obvia es la tristeza: pesimismo, soledad, apatía. El deprimido puede encontrarse llorando incluso cuando parece no haber nada por lo que llorar, o puede que le sea imposible llorar cuando de verdad ocurre un hecho triste. Puede que tenga problemas para conciliar el sueño, o que se despierte temprano por la mañana y sea incapaz de volver a dormirse. O al revés, puede que duerma más de lo normal, por sentirse constantemente cansado. Puede que pierda apetito y peso, o que coma más de lo normal y que gane peso.

Lo típico de la persona deprimida es que se vea a sí misma de una forma muy negativa. Puede creer que está solo y desamparado en el mundo y a menudo se culpa a sí mismo por pequeñas faltas o defectos. Es pesimista acerca de sí mismo, del mundo

que le rodea y de su futuro. Pierde todo interés por lo que sucede a su alrededor y ya no le satisfacen las actividades con las que antes disfrutaba. A menudo tiene problemas a la hora de tomar una decisión, o para llevar a cabo decisiones que ya había tomado.

Algunas personas pueden encontrarse deprimidas sin mostrar el típico sentimiento de tristeza, abatimiento y melancolía. En lugar de ello, puede que se quejen de malestar físico o sean víctimas del alcoholismo u otra drogadicción. Cuando una persona siempre parece estar cansada o aburrida de lo que hace normalmente, puede que esté deprimida. Cuando los niños inteligentes van mal en la escuela durante cierto tiempo, esto también puede apuntarnos a depresión. Incluso hay evidencias de que un niño excepcionalmente activo puede estar compensando una depresión subyacente.

NUEVOS AVANCES DE LA INVESTIGACIÓN

Es muy común entre la gente deprimida la creencia de que ellos han perdido algo muy importante para ellos, aunque no sea éste el caso a menudo. La persona deprimida cree que es un "perdedor" y que siempre será un perdedor, que debe ser una persona despreciable y mala y que quizá no merezca vivir. Puede incluso llegar al suicidio.

Recientemente, un proyecto de investigación de 10 años, patrocinado por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos, intentó explicar la persistencia de estos sentimientos desagradables en las personas deprimidas. Estos investigadores encontraron que un factor importante reside en el hecho de que la persona deprimida interpreta muchas situaciones de manera incorrecta. En otras palabras, la persona deprimida se siente triste y aislada porque piensa erróneamente que es incapaz y que está desamparado.

Por lo tanto, se puede ayudar a un paciente deprimido haciéndole cambiar sus errores de pensamiento, más que concentrándonos en su humor triste.

En nuestros trabajos, hemos encontrado que, pese a la baja opinión que tienen de sí mismos, los pacientes deprimidos realizan tan bien como las personas normales una serie de tareas complejas. En un caso, pedimos a unos pacientes deprimidos que re-

solvieran una serie de pruebas de dificultad creciente, que incluían lectura, comprensión y expresión oral. A la vez que los pacientes comenzaron a experimentar éxito en estas tareas, fueron haciéndose más optimistas. Su humor y la imagen que tenían de sí mismos mejoró. Además, incluso resolvieron mejor otras pruebas cuando se les pidió más tarde.

EL PENSAMIENTO Y LA DEPRESIÓN

Estos descubrimientos suponen nuevos caminos para tratar la depresión y nuevas formas en que los deprimidos pueden aprender a ayudarse a sí mismos.

Como resultado de estas investigaciones, los psicoterapeutas se han interesado por los diferentes tipos de afirmaciones que las personas se hacen a sí mismas, esto es, qué es lo que piensan. Hemos descubierto que las personas deprimidas continuamente tienen pensamientos desagradables y que con cada pensamiento negativo el sentimiento de depresión va en aumento. Y sin embargo estos pensamientos por lo general nos están basados en hechos reales y hacen que una persona se sienta triste cuando no existe ninguna razón objetiva para sentirse de esa manera. Los pensamientos negativos pueden mantener al deprimido alejado de aquellas actividades que pueden hacerle sentirse mejor. Al final, es probable que experimente pensamientos de lo más críticos acerca de ser "perezoso" o "irresponsable", lo cual le hará sentirse aún peor.

Para poder comprender los pensamientos erróneos, considere el siguiente ejemplo. Suponga que va paseando por la calle y se cruza con un amigo que parece que le ignora por completo. Naturalmente usted se siente triste. Puede que se pregunte por qué su amigo le ha desairado. Más tarde, le menciona el incidente a su amigo y éste le responde que estaba tan preocupado por un asunto personal que ni siquiera lo vio a usted. Normalmente, se sentirá mejor y olvidará el suceso. Pero si usted está deprimido, probablemente pensará que su amigo le ha rechazado. Puede que ni siquiera le pregunte por lo sucedido, permitiendo que el malentendido persista. Las personas deprimidas cometen tales errores una y otra vez. De hecho, pueden llegar a confundir propuestas amistosas con rechazos. Tienden a ver la parte negativa de las cosas en lugar de la positiva. Y no se paran a comprobar si pueden haber cometido algún error al interpretar las situaciones.

Si Vd. está deprimido, muchos de sus pensamientos desagradables se basan en errores del pensamiento. Estos errores tienen que ver con la forma en que Vd. piensa acerca de sí mismo y la forma en que juzga las cosas que le ocurren.

A pesar de todo, Vd. posee muchas habilidades y Vd. puede ser bueno resolviendo problemas de otras áreas. De hecho, Vd. ha resuelto problemas durante toda su vida. Como un científico, Vd. puede aprender a utilizar su poder de razonamiento y su inteligencia para evaluar su pensamiento y ver si es realista. De esta forma, Vd. puede evitar alterarse con cada experiencia que parece a primera vista ser desagradable.

Usted puede ayudarse a sí mismo:

1. reconociendo sus pensamientos negativos, y
2. corrigiéndolos y sustituyéndolos por otros más realistas.

REGISTRO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Siempre que empiece a notar un pequeño sentimiento de tristeza (por muy pequeño que éste sea), vuelva la vista atrás y trate de recordar qué pensamiento provocó o hizo aumentar su sentimiento de tristeza. Este pensamiento puede ser una reacción a algo que ha ocurrido hace poco, quizás hace una hora o hace unos minutos, o puede que se trate del recuerdo de un suceso pasado. El pensamiento puede contener uno o más de los siguientes temas:

1. **Una Opinión Negativa de Sí Mismo.** Esta noción aparece a menudo si Vd. se compara con otras personas que parecen ser más atractivas, más afortunadas, más capaces o más inteligentes: "Soy mucho peor estudiante que Miguel", "He fallado como padre", "Carezco por completo de entendimiento o talento para esto". Puede que Vd. se haya preocupado más de una vez con ideas como éstas acerca de sí mismo, o que haya meditado sobre incidentes del pasado en los que la gente parecía despreciarle o desdenarle. Puede que se considere a sí mismo como un inútil y una carga para los demás y suponga que sus amigos y familiares serían felices si se librarán de Vd.
2. **Auto-Crítica y Auto-Culpa.** La persona deprimida se siente triste porque focaliza toda su atención en sus presuntos defectos. Se culpa a sí mismo por no trabajar

tan bien como él cree que debería hacerlo, por no explicar bien las cosas o por causar desgracias a los demás. Cuando las cosas van mal, la persona deprimida probablemente decidirá que es por su culpa. Incluso los acontecimientos felices pueden hacerle sentirse peor si Vd. piensa: "Yo no merezco esto. Soy indigno." A causa de su baja opinión de sí mismo, Vd. puede estar haciéndose excesivas demandas a sí mismo. Puede que esté exigiéndose ser una perfecta ama de casa o un amigo siempre leal o un médico de un criterio médico infalible. Vd. puede venirse abajo si piensa: "Debería haber hecho un trabajo mejor."

3. **Interpretaciones Negativas de los Sucesos.** Una y otra vez Vd. puede encontrarse respondiendo de manera negativa a situaciones que no le molestan en absoluto cuando no se encuentra deprimido. Si tiene problemas en encontrar un lápiz, por ejemplo, Vd. puede pensar: "¿Por qué todo tiene que ser difícil para mí?" Cuando gasta algo de dinero, puede que se sienta triste como si hubiera perdido una gran suma. Vd. puede entender como reproches los comentarios que otra gente hace, o pensar que Vd. no les gusta, aunque ellos se comporten tan amistosamente como siempre.
4. **Desesperanza en el Futuro.** Quizás Vd. se haya habituado a pensar que nunca superará sus sentimientos de tristeza o sus problemas actuales y piense que éstos durarán siempre. O quizás Vd. no confíe demasiado cada vez que intente un trabajo nuevo: "Seguro que no valgo para esto." Una mujer deprimida se imaginaba siempre a sí misma arruinando una cena cada vez que cocinaba para unos invitados. Un hombre se veía a sí mismo despedido de su trabajo por un pequeño error que había cometido. La persona deprimida tiende a aceptar el fallo futuro y la infelicidad como algo inevitable y puede llegar a decirse que es inútil intentar que su vida vaya mejor.
5. **«Mis Responsabilidades son Abrumadoras».** Vd. tiene que hacer, tanto en casa como en el trabajo, las mismas tareas que las que ha llevado a cabo infinidad de veces anteriormente, pero ahora Vd. piensa que es completamente incapaz de hacerlas, o que le llevará meses o años el poder terminarlas. O se dice a sí mismo que tiene tantas cosas que hacer que no hay manera humana de organizarse en el trabajo. Algunos pacientes deprimidos se privan del descanso o de tiempo para dedicarse a sus aficiones personales por lo que ellos ven como obligaciones imperiosas que aparecen por todas partes. Quizás experimenten sensaciones físicas que

acompañan a estos pensamientos, sensaciones de falta de aliento, náusea o dolor de cabeza.

LO QUE DEBERÍA SABER ACERCA DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

En la primera página de este manual, se ofrecía diversos ejemplos de pensamientos de gente deprimida. Una persona no depresiva puede ocasionalmente tener este tipo de pensamientos, pero generalmente es capaz de alejarlos de su mente. La persona depresiva, sin embargo, pasa todo su tiempo a vueltas con ellos, siempre pensando acerca de su propia valía o acerca de lo que la vida puede ofrecerle. He aquí una serie de ideas para reconocer los pensamientos depresivos:

1. Los pensamientos negativos tienden a ser *automáticos*. No acuden a nuestra mente tras un proceso de razonamiento lógico; más bien, parece que nos asaltan. Estos pensamientos se basan más en la pobre imagen que el depresivo tiene de sí mismo que en hechos reales.
2. Los pensamientos son *irracionales* y no sirven para ningún propósito útil. Estos pensamientos le hacen sentirse peor y llegan a influir en su manera de conseguir lo que realmente desea de la vida. Si lo considera con detenimiento, probablemente se dará cuenta de que llega a conclusiones que no son en absoluto adecuadas. Su psicoterapeuta podrá mostrarle cuán irracionales son sus pensamientos negativos.
3. Incluso siendo totalmente irracionales, estos pensamientos le **pueden parecer perfectamente adecuados**. Normalmente los aceptamos como razonables y correctos, tanto como pensamientos realistas del tipo: "Suena el teléfono; debería responderlo".
4. Cuanto más crea una persona en estos pensamientos negativos (es decir, cuanto más honda sea su creencia en ellos), peor se sentirá.

Si Ud. permite que le atrapen estos pensamientos, descubrirá que está interpretando todo desde un punto de vista negativo. Tenderá cada vez más a darse por vencido cada vez que todo le parezca irremediable. Pero el darse por vencido es perjudicial,

porque las personas deprimidas a menudo interpretan el hecho de perder la esperanza como otro síntoma de inferioridad y fallo.

Vd. puede ayudarse a sí mismo aprendiendo a reconocer sus pensamientos negativos y comprendiendo por qué son incorrectos e ilógicos. Revise las características descritas y observe cómo se ajustan a sus pensamientos negativos.

ERRORES DE PENSAMIENTO TÍPICOS

El pensamiento incorrecto conduce a la depresión y la agrava. Vd. probablemente cometa uno o más de los siguientes errores. Léalos y vea cuál le corresponde.

1. **Exagerar.** Vd. interpreta ciertos acontecimientos de una forma extrema. Por ejemplo, si Vd. está teniendo una dificultad en su trabajo, empezará a pensar que aquello acabará en desastre. Vd. exagera los problemas y los posibles perjuicios que éstos puedan ocasionar. Al mismo tiempo, Vd. subestima su capacidad para resolverlos. Llega a conclusiones sin tener evidencias y cree que su conclusión ha de ser correcta. Un hombre que invirtió todos sus ahorros en comprarse una nueva casa empezó a sospechar que la casa podría tener termitas. Inmediatamente llegó a la conclusión de que la casa se iría a caer y dejaría de tener valor, y que había malgastado su dinero. Estaba convencido de que no podría hacer nada para salvar la casa.
2. **Sobregeneralizar.** Vd. hace una afirmación general que enfatiza lo negativo: "*Nadie* me quiere", "Soy un *completo* desastre", "*Nunca* conseguiré lo que deseo", Si alguien que conoce le riñe, Vd. piensa: "Estoy perdiendo a *todos* mis amigos".
3. **Ignorar lo Positivo.** Vd. recuerda sólo los acontecimientos negativos. Cuando aconsejamos a una mujer depresiva que escribiese un diario, se dio cuenta de que los acontecimientos positivos tenían lugar más a menudo de lo que ella estaba dispuesta a admitir, y que en realidad lo que ocurría era que no los prestaba atención y luego los olvidaba. O quizás para ella, estos acontecimientos no tenían tanta importancia.

Un hombre que atravesó durante varias semanas por un periodo tan depresivo que incluso era incapaz de vestirse se dedicó a pintar su habitación durante ocho

horas. Cuando acabó, se disgustó consigo mismo por no conseguir exactamente los resultados que se había marcado. Afortunadamente, su mujer fue capaz de hacerle ver el buen trabajo que había hecho.

Por otra parte, Vd., puede tener la tendencia a percibir algunos sucesos positivos como desastres. Por ejemplo, una chica deprimida recibió una carta de su novio, carta que pensó que era de rechazo. Con un gran dolor, ella rompió su relación con él. Tiempo después, cuando ella dejó de estar tan deprimida, volvió a leer la carta y no observó ningún ánimo de rechazo en ella. Lo que ella había recibido no era una carta de rechazo, sino de amor.

QUÉ HACER

1. **La agenda diaria.** Intente planificar todas sus actividades para llenar todas las horas del día. Haga una lista de cosas y tareas a las que decida ocuparse cada día. Empiece con la actividad más fácil de llevar a cabo y siga progresando con actividades más difíciles. Evalúe cada actividad cuando la realice. Esta agenda puede servirle como recordatorio de sus experiencias de dominio y agrado.
2. **Método de "Dominio y Agrado".** Vd. tiene más aficiones de las que normalmente es consciente. Escriba una lista de las tareas diarias y adscríbalas una letra D (dominio) a aquéllas en las que demuestre algún logro y una letra A (agrado) a aquéllas que le reporten algo de placer.
3. **Los ABC del cambio de sentimientos.** La mayoría de la gente que se deprime cree que su vida es tan mala que es normal sentirse triste. En realidad, sus sentimientos derivan de lo que Vd. piensa e interpreta acerca de lo que le ocurre.

Si Vd. piensa detenidamente en un acontecimiento reciente que le ha perturbado y deprimido, podrá ser capaz de diferenciar tres aspectos del problema:

- a) el suceso
- b) sus pensamientos
- c) sus sentimientos

La mayoría de la gente sólo es consciente de los puntos A y C.

Suponga, por ejemplo, que su mujer se olvida de su cumpleaños (A). Vd. se siente herido, decepcionado y triste (C). Lo que realmente le está haciendo infeliz es el significado que Vd. atribuye al acontecimiento (B).

Vd. piensa (B): "El olvido de mi mujer significa que ella ya no me quiere". "He perdido mi atractivo hacia ella y hacia los demás". Entonces puede seguir pensando que sin la aprobación y admiración de su mujer, Vd. nunca podrá ser feliz. Y sin embargo, es bastante posible que su mujer haya estado demasiado ocupada en otras cosas o que no participe de su entusiasmo para las celebraciones. Vd. ha estado sufriendo a causa de la improbable veracidad de sus conclusiones, no del hecho en sí mismo.

4. Si Vd. está experimentando un sentimiento de tristeza, **revise su cadena de pensamientos**. Intente recordar lo que ha estado "pasando por su cabeza". Estos pensamientos pueden haber sido su reacción "automática" a algo que ha sucedido: el comentario jocoso de un amigo, recibir una factura por correo, el comienzo de un dolor de estómago, una ensoñación. Probablemente, encontrará que estos pensamientos eran muy negativos y que Vd. creyó en ellos.
5. **Intente Corregir sus Pensamientos**. Para ello, trate de contraponer a cada pensamiento negativo que le vaya surgiendo, otro más positivo. Notará que empieza a ver la vida desde una perspectiva más realista y, lo que es más importante, que se siente mejor.

Un ama de casa se sentía melancólica porque ninguna de sus amigas le había telefonado durante algunos días. Cuando lo pensó, se dio cuenta de María estaba en el hospital, Juana fuera del pueblo y Elena realmente *le había* llamado. Sustituyó esta explicación alternativa para sus pensamientos negativos: «Soy un poco despistada», y comenzó a sentirse mejor.

6. **La Técnica de la Doble Columna**. Escriba sus pensamientos automáticos negativos en una columna y las repuestas a estos pensamientos (los positivos) en otra.

Por ejemplo:

Pensamiento automático	Respuesta Racional
Él no me ha llamado. Ya no me quiere.	Él está muy ocupado y piensa que estoy mejor que la semana pasada. Por tanto, no cree que deba preocuparse por mí.

7. **Resolver Problemas Difíciles.** Si un trabajo concreto que Vd., debe llevar a cabo parece demasiado complejo o pesado, intente escribir cada uno de los pasos que necesita cumplir para cumplir con él y después dedíquese sólo a un paso cada vez. Problemas que parecen a primera vista imposibles de solucionar pueden ser resueltos mediante esta sencilla técnica.

Si Vd. se paraliza sólo con la aproximación a un problema y ve que no progresa, intente escribir vías alternativas de abordar el problema. Pregunte a otras personas cómo pudieron ellos superar esta dificultad. Nosotros hemos denominado a esta forma alternativa de observar y resolver los problemas como "Terapia Alternativa".

PSICOTERAPIA

Su psicoterapeuta puede ayudarle a identificar y corregir las ideas irracionales y los pensamientos automáticos que le llevan a conclusiones erróneas sobre sí mismo y sobre los demás. También puede ayudarle a idear maneras de tratar con más efectividad los problemas reales, los del día a día. Con su ayuda y el esfuerzo de Vd., podrá comenzar a sentirse mejor. Y Vd. puede aprender a responder con menos dosis de depresión y sufrimiento cuando se encuentre con otras dificultades en el futuro.